Nr. 18.



START

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE



PONAD ZIEMIĄ!

Wspaniały skok plastyczny p. Urbańskiej, uczenicy szkoły J. Mieczyńskiej.

Drugi zeszyt grudniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Interesujący fragment z meczu hazeny, rozgrywanego pomiędzy drużynami Państw. Instytutu Wych. Fiz. a Rob. K. S. „Skra“.

NOWY ROK

Numerem bieżącym zamykamy pierwszy rok istnienia naszego pisma. Przez ten krótki zresztą okres czasu zdobyliśmy dużą sumę doświadczenia, poczyniliśmy wiele spostrzeżeń, nawiązaliśmy nici kontaktu z najrozmaitszemi środowiskami pracy nad wychowaniem fizycznem kobiety. Ten ogólny dorobek pozwala nam z jednej strony zdecydowanie ustalić bilans dokonanej przez nas pracy, z drugiej natomiast— wytyczyć na przyszłość zarazem program i zasadnicze linje wprowadzania go w życie.

Powołując do życia pierwsze w Polsce czasopismo, poświęcone kulturze fizycznej kobiet, pragnęłyśmy wypełnić istniejącą lukę w fachowem piśmiennictwie polskiem. Do chwili powstania „Startu“ zarówno prasa codzienna jak perjodyczna sprawę kultury fizycznej kobiet ujmowała w stopniu wysoce niedostatecznym. Wprawdzie tu i owdzie kiełkowały już myśli o konieczności wprowadzenia odrębnych metod pracy sportowej, dostosowanych do wymogów organizmu kobiecego, dyskutowano również na temat innego schematu ćwiczeń, lecz sprawy te ujmowane wąsko, w ramach poszczególnych środowisk, nie przenikały do ogółu zainteresowanych.

Ponadto — sprawą propagandy idei wychowania fizycznego i sportów dla kobiet zajmowano się bardzo niewiele. Brak było mównicy, z której rozlegałby się głos, nawołujący i wskazujący drogi, jakiemi dążyć należy ku demokratyzacji ćwiczeń cielesnych. Brak było oręża, który zwalczać by mógł konsekwentnie i wytrwale przeróżne uprzedzenia oraz wrodzoną opieszałość.

„Start“ — za pierwszy swój cel uznał propagowanie idei odrodzenia fizycznego w szerokich masach młodzieży żeńskiej, informowanie dokładne o reformach, dokonywanych w dziedzinie metod pracy kobiecej, oraz wskazywanie na wartość i użyteczność ćwiczeń. Jednocześnie służył szeregiem wskazówek praktycznych odnośnie techniki, stylu i metod pracy przygotowawczej w poszczególnych działach sportu.

Dziś, po roku pracy, liczne dowody, składane przez Czytelniczki nasze, przekonywują nas, że obrana w „Starcie“ droga jest słuszna i prowadzi do celu.

Po tej drodze więc pójdzie dalsza nasza działalność. Punktami wytycznemi w stopniu zwiększonym w stosunku do roku ubiegłego będą:

Propaganda ćwiczeń cielesnych. W tym celu lansować będziemy głównie te formy ruchu sportowego, które są najbardziej demokratyczne, pociągają bowiem za sobą minimalne dla uprawiających koszty, dając zarazem maximum korzyści zdrowotnych. Na pierwszym planie postawimy tedy wszelkie, dla kobiet odpowiednie gry sportowe, dalej pływanie i lekką atletykę. Prócz systematycznych opisów poszczególnych ćwiczeń, omawiać będziemy metody pracy, tereny i urządzenia sportowe, najlepsze formy organizacyjne, wskazówki dla instruktorek i t. p. Specjalną uwagę zwracać będziemy na potrzeby sportu na wsi, wśród młodzieży robotniczej i szkolnej.

W dziedzinie organizacyjnej w dalszym ciągu przestrzegać będziemy idei samodzielności kobiet, rozumiejąc, że tym sposobem najbardziej zachęcimy kobiety do idei kultury fizycznej, co więcej — na tej tylko drodze doczekamy się licznego grona instruktorek, zdolnych pracować nad stworzeniem racjonalnych metod zaprawy sportowej.

Wreszcie — „Start“ służyć będzie wskazówkami praktycznemi dla osób, nienależących do organizacyj sportowych, lecz pragnących tem niemniej stosować w swem życiu codziennem niezbędne ćwiczenia cielesne.

Rozwój idei wychowania fizycznego w Polsce z dniem każdym nabiera więcej wagi i zrozumienia. Z dniem każdym wzrasta również potrzeba omawiania najważniejszych postulatów idei tej na łamach prasy.

JAK NIEMCY ROZWIJAJĄ SPORT KOBIECY

Niemcy pracują bardzo silnie nad rozwojem sportu narodowego, zupełnie słusznie jednak uważają, że do sportu nadają się ludzie doskonale fizycznie rozwinięci. Udaje się to łatwo jedynie u dzieci zupełnie zdrowych. Zdrowy noworodek — to w pierwszym rzędzie świadectwo zdrowia rodziców, a zwłaszcza matki. Trzeba więc starać się jak najbardziej o zdrowie kobiet, by osiągnąć w ten sposób korzyść podwójną: natychmiastową — dla wchodzących w grę kobiet, jeszcze ważniejszą zaś w następnem pokoleniu.

Bardzo dobrze ujmuje tę sprawę państwowy nauczyciel sportu, J. Waitzer:

Dlaczego kobiety powinny uprawiać sport?

Ponieważ ciężkie czasy wojenne i powojenne niekorzystnie wpłynęły na rozwój kobiet, zaś w mieszkaniach i biurach niema możliwości uprawiania ruchu na świeżem powietrzu, a tem więcej w słońcu, a ruch jest koniecznym dla przeważającej części dziewcząt o zapadniętych klatkach piersiowych i wąskich ramionach, o typowych właściwościach nadających się doskonale do rozwoju gruźlicy. Ćwiczenia fizyczne powinny objąć całe ciało, aby wszystkie jego organy mogły sprawnie i dobrze pracować.

W jaki sposób zakłada się dziewczęce i kobiece oddziały w klubach sportowych i w jaki sposób organizuje się uprawianie sportu?

Przedewszystkiem usuwajcie sprzeciwy należenia kobiet wewnątrz klubów, tłumacząc jasno, że klub czy związek spełnia tylko połowę swego zadania, jeżeli zabrania kobiecie uprawiania ćwiczeń fizycznych. Werbujcie członków - kobiety! Niech każda członkini przyprowadzi siostrę, krewną czy znajomą. Szukajcie również kierownika, a jeśli znajdziecie odpowiednią kobietę (u nas, niestety, kobiety mają jeszcze w tym kierunku mało doświadczenia), to ją wybierzcie. Musi ona znać doskonale lekką atletykę, wielobój, i to nietylko techniczną stronę, lecz także posiadać dokładną znajomość anatomji ciała kobiecego. Doradca lekarz jest bardzo wskazany, prawie że konieczny. Ćwiczące powinny być co pół roku badane, a trening prowadzony według wskazówek lekarza. Zajmujcie się też literaturą sportową i pogłębiajcie waszą wiedzę w tym kierunku.

Starajcie się przekonać waszych rodziców o konieczności pożytku ćwiczeń fizycznych. Oznaczcie ćwiczenia 2 razy w tygodniu. Oddzielcie na placach ćwiczeń dziewczęta od chłopców a także nie dopuszczajcie widzów, którzy podczas ćwiczeń, osobliwie dla początkujących, są zupełnie zbyteczni.

Traktujcie każdą z ćwiczących wedle jej indywidualnych właściwości fizycznych. Nie zmuszajcie dziewcząt do brania udziału w zawodach, jeśli nie mają do tego ochoty. Traktujcie dziewczęta po przyjacielsku z należnym kobiecie szacunkiem, lecz bez specjalnych uprzejmości. Nadmierna surowość lub pobłażliwość są bezużyteczne. Żadnej z powierzonych waszej opiece dziewcząt specjalnie nie wyróżniajcie, a nawet dla najsłabszej znajdźcie słowa pochwały.

Pozasportową działalność powierzcie odpowiedniej osobie, którąby podtrzymywała wewnętrzną spójnię oddziału przez urządzanie odczytów, zebrań towarzyskich, wycieczek i t. p. Urządzajcie propagandowe i rodzicielskie wieczory z odczytami. Jako prelegenta wybierzcie, o ile możności lekarza, który potrafi przekonać rodziców o konieczności sportu dla kobiety.

ĆWICZENIA

Każdą lekcję należy rozpoczynać dziesięciominutowemi ćwiczeniami oddechowemi. Zdolność rozszerzania płuc jest bardzo ważnym czynnikiem w kulturze ciała, gdyż od tej zdolności zawisłą jest każda działalność. Oddział nie powinien liczyć więcej, niż 40 ćwiczących, gdyż przy większej liczbie niemożliwą jest dokładna kontrola i indywidualne wyrobienie. Początkowo każda z uczestniczek powinna brać udział we wszystkich ćwiczeniach, jak biegi, rzuty, skoki. Nie należy opowiadać dziewczętom o rekordach, lecz stworzyć szeroką podstawę i na niej budować, a wyniki same przyjdą. Skok należy ćwiczyć początkowo ze sznurem i starać się o miękkie podłoże. Ćwiczyć rzucanie kulą o rozmiarach, któreby odpowiadały małym rękom dziewczęcym. Powinno się ćwiczyć biegi sztafetowe, które wywołują większe zainteresowanie od innych biegów. Przy rzucaniu oszczepem należy zachować ostrożność. Pokazywać wszystkim stronę techniczną, lecz nie męczyć ćwiczących regułami i paragrafami. Na to jest zawsze czas, gdy ćwicząca już coś umie i dojrzała jest do specjalizacji. Żądać trzeba od wszystkich brania udziału w biegach krótkich, gdyż te pobudzają najlepiej do pracy te części płuc, które przy spokojnem oddychaniu, podczas siedzenia czy stania nie pracują. Każdy dzień ćwiczeń należy zakończyć biegiem wykonanym w ładnym stylu, poprawiając każdą z ćwiczących. Przy forsownych ćwiczeniach postępować bardzo ostrożnie, osobliwie przy treningu biegów na większe dystanse. Zawsze należy przedtem zasięgnąć porady lekarskiej. Niewskazanemi są wszystkie ćwiczenia siłowe jak np. podnoszenie ciężarów.

Również w zimie zachęcać członkinie do gier ruchowych; niech każda z nich poczuwa się do obowiązku przez cały rok być czynną. W zimie przynajmniej raz w tygodniu wskazaną jest gimnastyka. Nadają się tu biegi, skoki, drabinki, koń i skrzynia; nie nadają się ciężkie ćwiczenia na koniu, drążki. Nie wolno też zapominać o ćwiczeniach oddechu. Doskonałemi są biegi leśne na przeznaczonych do tego drogach. Rozpoczynać tu należy od odległości najkrótszych i ćwiczyć stopniowo coraz większe (w klimacie Polski nie zawsze możliwe, gdy zima dopisuje; stokrotnie lepsze są narty).

W lecie 2 razy w tygodniu lekka atletyka, w zimie raz gimnastyka i gry piłkowe. Wskazanem jest, by ćwiczenia były tak rozłożone, by naprzód ćwiczyły dziewczęta, a potem kobiety.

O przeprowadzaniu zawodów i o ograniczeniach, jakie kobieta ze względu na swój ustrój fizyczny musi sobie nakładać, pomówimy w następnym artykule.

Dr. J. D.



Na specjalnych przyrządach odbywają się w Łodzi lekcje pływania „na sucho".

O POPULARYZACJĘ PŁYWACTWA KOBIECEGO

Jest rzeczą dla mnie zupełnie niezrozumiałą, dlaczego tak minimalny nacisk kładziony jest dotąd na pływanie. Powiadam minimalny, gdyż poza urzędowem uznaniem, jakiem się pływanie spotyka zawsze, poza jednogłośnem przyjęciem wszystkich rezolucyj Polskiego Związku Pływackiego na II Kongresie sportowym, które uznawały pływanie za sport dla kobiet najodpowiedniejszy, nie uczyniono właściwie nic, podczas gdy dużo czyni się dla innych sportów.

Nie mam tutaj zamiaru występować przeciwko uprawianiu przez kobiety któregokolwiek z innych sportów, tylko wykazać, dlaczego uważać należy pływanie za sport dla kobiet najodpowiedniejszy.

Pierwszym względem, który grać powinien rolę decydującą, są osiągane wyniki sportowe. One bowiem stanowią najpewniejszy i najbardziej niewątpliwy wskaźnik tego, co dla danego organizmu jest odpowiednie, a co nie. Wyniki sportowe potwierdzać będą zawsze z całą dokładnością to, co medycyna i teorja wychowania fizycznego powie o właściwości danej gałęzi sportu dla organizmów danego typu.

Zacznijmy od sportów uznanych ogólnie za bezwzględnie dla kobiet nieodpowiednie: a więc boks, ciężka atletyka, kolarstwo, football i t.d. Kobieta startująca we wszystkich tych działach wygląda wprost humorystycznie przez swą zupełną niemożność należytego opanowania tych sportów. O porównywaniu „wyników" kobiecych z wynikami męskiemi w tych gałęziach mowy nawet niema.

Przejdźmy do tych dziedzin, które są sporne, a więc wioślarstwa i narciarstwa; kobieta je opanowuje, jednak wobec braku dostatecznych sił fizycznych, wobec braku uzdolnień do ruchów gwałtownych lub nadmiernego wysiłku, ustępuje mężczyznom bezwzględnie.



Triumfatorki jesiennego biegu „Wilanów — Warszawa". Od lewej: pp. Garczyńska, Markusfeld i Tratowa.

Dalszym stopniem będą działy lekkiej atletyki, uznane za właściwe dla kobiet. I w tych działach kobieta ustępuje mężczyźnie bardzo znacznie: rekord światowy na 100 m. — 12,4" odpowiada wynikom trzeciorzędnych biegaczy w Polsce. P. Konopacka, gdyby rzucała dyskiem dwukilowym, nie zdołałaby zabłysnąć nawet na żadnych zawodach prowincjonalnych w Polsce.

Znacznie lepiej przedstawiają się już szanse kobiet w sportach, które nazwalibyśmy **technicznemi**, a nie **wysiłkowemi**. Tak więc w łyżwiarstwie figurowem osiągają kobiety poziom sportowy ogromnie wysoki, nieraz dochodzą do zupełnej akrobacji i prawie w niczem mężczyznom nie ustępują. Dobrze również przedstawiają się kobiety w szermierce i tennisie.

Jakże jednak wspaniale na tem tle przedstawiają się wyniki kobiece w pływaniu! Pływanie jest sportem napół technicznym, napół wysiłkowym. Mimo to jest to dziedzina, w której kobiety najbardziej zbliżyły się do rekordów męskich, ba, nawet czasem potrafiły je bić! Taka np. Ederle jakiś czas utrzymała się przy rekordzie La Manche! Poza tem na dystansach olimpijskich pływaczki amerykańskie, angielskie i holenderskie osiągnęły już poziom prawdziwej międzynarodowej klasy męskiej, bardzo często przewyższając najlepsze polskie wyniki panów.

Przyczyny tych świetnych wyników kobiecych w sporcie pływackim szukać należy w tem, że mają one większe niż mężczyźni zdolności do opanowywania techniki pływania sportowego. Ich ruchy miękkie i łagodne są często więcej warte od silnych i gwałtownych ruchów mężczyzn. Na ostatniej Olimpjadzie ogólnie zgodzono się na to, że najpiękniejszy i najbardziej ekonomiczny styl miały właśnie kobiety. Lepsze wyniki mężczyzn przypisać należy znacznie większym siłom fizycznym mężczyzn, które pokrywają z naddatkiem ich pewne braki techniczne.

Ten argument, przemawiający za koniecznością postawienia pływania na pierwszem miejscu między sportami kobiecemi, rozumieć należy w ten sposób, że świetne wyniki sportowe kobiet traktujemy w danym wypadku nie jako cel bezpośredni, ale jako wskaźnik stosowności tego sportu dla płci pięknej.

Dalszych atutów pływania, jako to harmonijne rozwijanie mięśni, nadające ćwiczącym najbardziej klasyczną budowę, doskonałe warunki higjeniczne, w jakich sport ten jest uprawiany, wreszcie jego rola dla bezpieczeństwa jednostki — szczegółowo rozwijać nie warto, gdyż są one chyba dostatecznie znane.

„Schwimmen ist der beste Volkssport" jest dewizą Niemieckiego Związku Pływackiego. Istotnie, nic tak nie nadaje się do szerokiej popularyzacji, jak ten sport, który nie wymaga żadnych przyrządów, dla którego cały ekwipunek stanowi kostjum i płaszcz, mogący zresztą starczyć na lata. Ponieważ walczymy o zdobycie szerokich mas dla sportu — obierzmy tę drogę, którą przy najmniejszych kosztach trafiamy do celu. Gdy mówimy o popularyzacji sportu, musimy porzucić ciasny klubowy punkt widzenia, uwzględniający głównie wyniki i warunki treningowe mistrzów, musimy zrozumieć, że tam, za tę parę tysięcy złotych, „stawia się na nogi" kilku, kilkunastu, może wyjątkowo kilkudziesięciu ludzi. Tymczasem tutaj, gdy z funduszów Państwa lub gminy stanie pływalnia, korzystać z niej będą tysiące. Znaczny wprawdzie koszt inwestycyjny poniesiony jest **jednorazowo** na lat kilkadziesiąt i jest użyteczny dla wielkich mas. Wystarczy po-

wiedzieć, że oficjalna statystyka „Thermal - Strandbad'u“ w Baden pod Wiedniem, pływalni o długości 100 m., a więc o wymiarach nie tak wielkich, wykazuje przeciętną dzienną frekwencję... 21 tysięcy osób! Przez który klub w Polsce, ba, nawet przez który Związek przewinęło się w ciągu całych lat tylu uczestników?

Jak widać więc, z punktu widzenia interesów społecznych inwestowanie w tym dziale sportu opłaca się najbardziej. Tutaj najtańszym kosztem mamy sport masowy.

***

Jakie są warunki dobrego rozwoju sportu pływackiego, wiemy wszyscy: pływalnie murowane, o ile możności letnie i zimowe. Cieszyć się będziemy jednak, gdy doczekamy się ich w paru największych miastach Polski. Jak więc mamy działać, by już dziś uprzystępnić pływanie prowincji?

Trzeba więc zastanowić się, jakie tereny neutralne możemy wyzyskać. A więc rzeki, — te odpadają zgóry, jeżeli chodzi o naukę pływania, a przynajmniej dadzą się wyzyskać tylko warunkowo. Warunkiem tym będzie niezbyt silny prąd i zapewnienie uczniom dostatecznej pewnej opieki. Niebezpieczeństwo rzek polega na zmienności ich dna. Najmniejsze i najbardziej płytkie rzeki są dla początkujących niebezpieczne, gdyż są właśnie zdradliwe. Nikt bowiem, nie umiejąc pływać, nie pójdzie się kąpać do Wisły w czasie przyboru. Łatwo natomiast da się skusić pozornie płytkim wodom jakiejś małej rzeczki.

Znacznie bezpieczniejsze są stawy i jeziora, gdyż dno jest tam zazwyczaj równiejsze. Jednak i tu trzeba uczącym się zapewnić dobrą i pewną opiekę. Ponieważ jednak wykwalifikowanych nauczycieli pływania nie mamy w Polsce prawie wcale i nie prędko będziemy mogli zaopatrzyć wszystkie środowiska w takich instruktorów, pod opieką których będziemy mogli spokojnie zostawiać uczniów na wodzie otwartej — musimy stanąć na stanowisku, że budowanie pewnych urządzeń jest jednak konieczne. Musimy oczywiście stworzyć typ taniego kąpieliska, które wymagałoby nakładu paru tysięcy złotych (w miejscowościach, gdzie drzewo jest tańsze niż w Warszawie i gdzie możnaby uzyskać darmową robociznę, koszt ten zmalałby jeszcze niepomiernie). Kąpielisko takie przedstawiałoby się w formie kosza, wiszącego na pływających krypach czy pontonach lub też przytwierdzonego do pomostów stojących na palach. Kąpieliska takie mogą nie być duże— ale powinny powstać wszędzie. W takim koszu, zwanym w Warszawie ‚omnibusem“, wypadek utonięcia jest wykluczony. Bezpieczeństwo jest stuprocentowe. Tutaj więc możnaby powierzać naukę pływania choćby osobom, które same pływają słabo. Wiadomą jest rzeczą, że w sporcie często znacznie łatwiej jest czegoś nauczać, aniżeli zrobić to samemu. Nieraz najznakomitsi trenerzy sami są fizycznie zupełnie nieudolni. Może więc być zupełnie dobry nauczyciel pływania elementarnego, który sam pływa słabo. Kadrami takich nauczycieli musielibyśmy zadowolnić się na początek. Tego rodzaju prowizoryczni instruktorzy rekrutowaliby się w pierwszym rzędzie z pośród nauczycieli i nauczycielek pływania. Przewidujemy, że będą oni z początku słabymi pływakami dlatego, że wiadomem jest, iż dziś bardzo niewielki procent tych nauczycieli umie pływać i kwalifikacje te musieliby oni dopiero zdobywać. Otóż o ile po parotygodniowych kursach instruktorskich będą oni mogli wszyscy uczyć pływania, o tyle sami będą mogli naprawdę dobrze pływać dopiero w następnym sezonie, tem bardziej, że jest między nimi wielu ludzi starszych, którym przychodzić może to niełatwo. Będą też i między nimi tacy, którym np. zdrowie nie będzie pozwalało na kąpiele.

Tak więc program, jaki należałoby dla popularyzacji pływania sobie nakreślić, zawierałby się w dwóch punktach zasadniczych: budowa urządzeń i szkolenie instruktorów. Na całość tych punktów składałoby się:



Jedna z wielu krytych pływalni w Danji.

A. **Budowa urządzeń.**

1. Stworzenie przez PUWF i PW. względnie przez PZP typu zasadniczego taniego kąpieliska w rodzaju „omnibusów“.

2. Ustalenie liczby tych kąpielisk, jaką należałoby w całej Polsce wybudować; opracowanie ich rozplanowania.

3. Rozłożenie obowiązku budowania tych kąpielisk na: a) gminy, b) ośrodki W. F., c) szkoły, d) garnizony, pułki wzgl. szkoły wojskowe i t. d., e) kółka młodzieży wiejskiej oraz wszelkie organizacje P. W. Niewątpliwie wyliczenie to nie obejmuje wszystkich; możnaby np. starać się wywierać nacisk na fabryki czy wszelkie inne instytucje gromadzące większe ugrupowania ludzi, by przejmowały ne siebie te nieznaczne stosunkowo koszty.

B. **Szkolenie instruktorów.**

1. Urządzenie kursów prowizorycznych, aby w ciągu jak najkrótszego czasu stworzyć kadry jakichkolwiek nauczycieli pływania.

2. Niezależnie od tego stworzenie kursów dla instruktorów zawodowych.

Zbytecznem będzie dodawać, że jedyną instytucją, która miałaby możność program ten zrealizować, jest, jak zwykle, Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego.

T. Semadeni.

LOTNICTWO

W ubiegłym miesiącu na wszystkich niemal szlakach, obsługiwanych przez Polską Linję Lotniczą Aerolot, utrzymany został normalny ruch i samoloty kursowały z pełnem bezpieczeństwem.

W ubiegłym miesiącu płatowce na linjach: Warszawa — Kraków, Warszawa — Lwów, Warszawa — Gdańsk, Kraków—Wiedeń, Kraków—Lwów, Kraków—Brno i Brno — Wiedeń ogółem w 257 lotach przebyły drogę 70.540 klm., przewożąc 354 pasażerów, 22.455 kg. towarów i 1.215 kg. poczty.

W porównaniu z listopadem roku ubiegłego w listopadzie roku bieżącego ilość frachtów lotniczych wzrosła o 60 proc., ilość zaś poczty lotniczej—o 500 proc.

Powyższe cyfry dowodzą, że niesłusznem jest zapatrywanie szerokiej publiczności, jakoby można było podróżować samolotem jedynie w lecie oraz że w jesieni i zimie panują stale niekorzystne warunki atmosferyczne uniemożliwiające loty.

Zaznaczyć nadto należy, że samoloty są ogrzewane i panująca wewnątrz kajut temperatura wynosi od 12 do 18°C ciepła.

W bieżącym miesiącu samoloty kursują normalnie na wszystkich linjach, podobnie jak w miesiącach ubiegłych.

GIMNASTYKA DOMOWA AGNETY BERTRAM



Postawa wyjściowa do skłonu tułowia wbok.

Wszystkie ćwiczenia przez nas ilustrowane są 2/4-owe.

Niejednokrotnie wspominaliśmy już, iż wedle opinji prof. Lindhard'a, twórcy nowoczesnej teorji gimnastyki, opartej na dociekaniach naukowych w ścisłem znaczeniu tych wyrazów, kobiecą gimnastykę pchnęła na właściwe tory Agneta Bertram, nauczycielka uniwersytetu kopenhaskiego.*)

Ponieważ tenże prof. Lindhard w szeregu artykułów oraz w swym podręczniku ostrzega przed stosowaniem gimnastyki męskiej dla kobiet (odnośny artykuł ukazał się w poprzednim numerze naszego pisma p. t.: „Czy gimnastyka stosowana dla mężczyzn jest odpowiednia dla kobiet?), nic więc dziwnego, że każdy fachowiec chciałby się zapoznać z tą nową metodą gimnastyki kobiecej. Lecz niestety, poza kilkoma artykułami w prasie duńskiej i luźnej krytyki w podręczniku Lindharda, nie mieliśmy dotychczas innego materjału literackiego, z którego moglibyśmy czerpać wiadomości w tej dziedzinie. Oczekiwaliśmy przeto z niecierpliwością ukazania się jakiejś poważniejszej pracy pani A. Bertram. I oto przed niespełna trzema tygodniami wyszedł z druku podręcznik gimnastyki domowej dla niewiast (Agnete Bertram: Hjemmegymnastik. Kopenhaga, 1927 r., 90 stron druku, 79 figur, 6 stron nut oraz 2 duże tablice), który wraz z szeregiem ilustracyj został przesłany przez autorkę do Redakcji naszego pisma z zezwoleniem reprodukowania kilkunastu zdjęć.

W przedmowie do swego podręcznika p. Bertram omawia w ogólnych zarysach swą metodę i zaznacza, iż powstała ona pod wpływem zasad, głoszonych przez prof. Lindharda, iż ćwiczenia gimnastyczne powinny być stosowane do płci i wieku tych, którzy mają je wykonywać. Zasady te głoszono i dawniej, lecz ograniczano się tylko do ich wyznawania w słowie, dopiero prof. Lindhard w swej teorji podkreślił najistotniejsze cechy poszczególnych rodzajów gimnastyki.

Tworząc nową metodę, chodziło autorce głównie o zerwanie z tradycją stosowania gimnastyki dla kobiet według wzorów męskich. Gruntowna znajomość zasadniczych cech budowy oraz formy ruchu kobiecego pozwoliła jej stworzyć zasób materjału ćwiczebnego, przy wykonaniu którego uplastycznia się piękno i wdzięk kobiecy.

Podręcznik nie obejmuje całości metody p. Bertram, lecz tylko pewną część stosowanego przez nią zasobu materjału ćwiczebnego. Zawiera on dwie serje ćwiczeń, rozpoczynające się z postawy siedzącej lub leżącej i z postawy stojącej. Wszystkie ćwiczenia cechuje wielka prostota i są one tak ułożone, że każdą serję należy wykonać jednym ciągiem czyli od jednego ćwiczenia należy bezpośrednio, bez przerwy, przechodzić do następnego. Autorce chodziło tu nietylko o zaoszczędzenie czasu, lecz o utworzenie harmonijnej i skończonej całości. (Ten sposób wykonywania ćwiczeń jest stosowany przez p. B. również przy prowadzeniu gimnastyki na sali). Każda serja składa się z ćwiczeń o wszechstronnej pracy mięśniowej, dających jednocześnie dość dużo ruchu paniom, pragnącym mieć przeciwwagę do siedzącego trybu życia, jaki częstokroć prowadzą.

Zaznaczyć należy, iż choć głównym celem książki jest, jak sam tytuł wskazuje, ułożenie gimnastyki domowej dla pań, tem niemniej wskazane ćwiczenia z powodzeniem mogą być stosowane w szkołach i stowarzyszeniach.

Zewnętrzna szata książki przdstawia się w najwyższym stopniu estetycznie i najzupełniej odpowiada pięknej oraz wartościowej treści, jaką zawiera.

Po ukazaniu się pierwszego dzieła reformatorki gimnastyki kobiecej oczekiwać należy dalszych jej prac, które całkowicie i wyczerpująco wyświetlą stosowaną przez nią metodę. Szkoda wielka, iż rzeczy te są pisane w języku mało u nas rozpowszechnionym, a przeto są niedostępne dla szerszego ogółu.

Pragnąc jednak licznym sferom zainteresowanych ułatwić poznanie metody p. Bertram w szczegółach, Redakcja „Startu" zabiega o uzyskanie pozwolenia na przetłumaczenie podręcznika reformatorki duńskiej.

Niezwłocznie po otrzymaniu autoryzacji przystąpimy do drukowania w „Starcie" fragmentów metody p. Bertram, omawiając szczegółowo każdą serję stosowanych przez nią ćwiczeń.

Wydanie książki p. Bertram w języku polskim będzie dalszym ciągiem rozpoczętej przez nas pracy w kierunku wprowadzenia metody jej na teren polski.

D. R.

---

*) Patrz Nr.Nr. 14 i 15 Startu.



Okrężny wymach ramion.

Wszystkie ćwiczenia przez nas ilustrowane są 2/4-owe.



Moment podskoku z wymachem rąk wzwyż.



Przejście z postawy siedzącej do stojącej.



Wymachy jednonóg wprzód.



Przysiad podparty.



Moment podskoku w miejscu.

SKOK WDAL Z MIEJSCA



Znakomita Japonka, Hitomi, w zamachu do skoku wdal z miejsca.

Skok wdal z miejsca jest jedną z trudniejszych konkurencyj sportowych. Do prawidłowego wykonania wymaga dużej sprawności i opanowania nerwów i mięśni. Trzeba odpowiednie mięśnie szybko i nagle wprawić w ruch, prawie bez uprzedniego przygotowania, — jak to mamy np. w skoku wdal z rozbiegiem. To też skok wdal z miejsca jest bardzo polecany, jako ćwiczenie wyrabiające szybkość reakcji (szybki start) i wymagające opanowania i elastyczności.

Cały wysiłek kieruje się tutaj na odbicie, na „odklejenie" ciała od ziemi i wyrzucenie go możliwie najdalej i najwyżej.

Skaczemy w pantoflach z krótkiemi bardzo kolcami, w przeciwnym bowiem razie kolce wbijają się w deskę i osłabiają pęd wyskoku.

Stopy ustawiamy na desce, wbitej w ziemię dla odbicia się równolegle do siebie, w niewielkiej odległości jedna od drugiej. Należy uważać, by przy wspięciu na palce nie wykroczyć poza belkę, gdyż skok wtedy jest nieważny. Przed rozpoczęciem skoku trzeba ustawienie stóp dokładnie sprawdzić.

Zasadą skoku wdal z miejsca jest jednoczesne oderwanie obu stóp od ziemi, bez żadnych przygotowawczych skoków czy podskoków. Całkowite oderwanie chociaż jednej stopy od ziemi — przed właściwem odbiciem — powoduje unieważnienie skoku.

Przygotowanie polega na „rozbujaniu" ciała, aby potem łatwiej je było wypchnąć naprzód. Wolno i bardzo miękko — „czając się" — wykonywamy kilka zamachów (poz. 1 i 2). Podnosząc ręce do góry, wspinamy się na palce, wyprostowujemy i wyginamy tułów do tyłu. Następnie wolno ręce opuszczamy i prowadzimy do tyłu, jednocześnie pochylając tułów do przodu i zginając nogi. Ostatni zamach bierzemy do tyłu (poz. 2-ga); rozluźniamy wszystkie mięśnie i wolno tracimy równowagę, pochylając się wprzód.

W tym momencie następuje odbicie. Im szybsze ono jest i jednocześnie im bardziej skoordynowane i elastyczne są ruchy — tem dalszy skok. Podczas odbicia ręce wyrzucamy wprzód i do góry, tułów energicznie prostujemy, pożądanem jest nawet silne szarpnięcie krzyżem.

Najdalszy skok, oczywiście, osiągniemy, odbijając się pod kątem 45°, należy zatem zawsze pamiętać o tem, by nie skakać za nisko, ale i nie za wysoko.

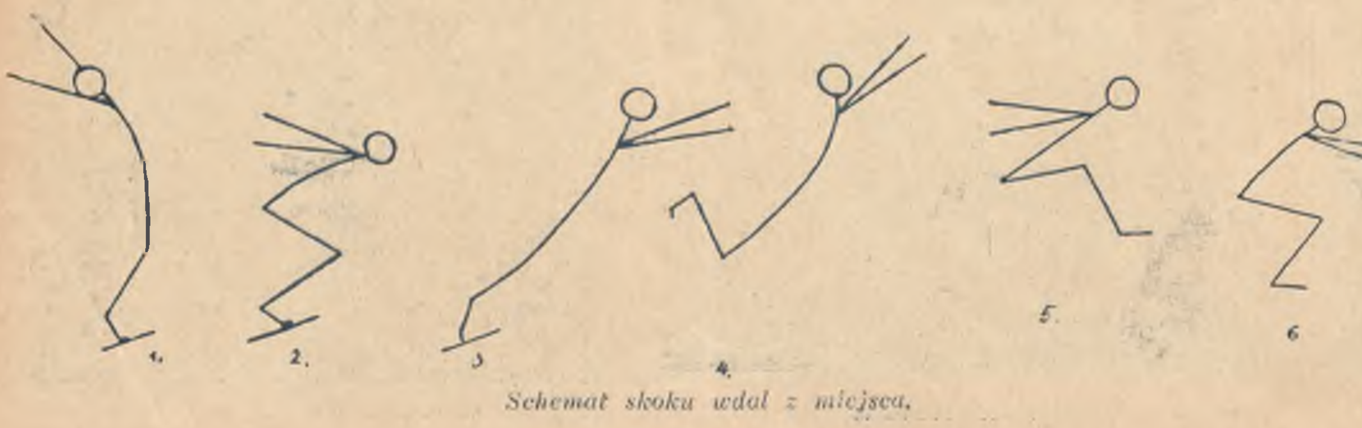
W chwilę po odbiciu znajdujemy się w pozycji 4-ej, z której szybko i energicznie przechodzimy do poz. 5-ej, wyrzucając tułów i nogi do przodu. (Nogi nie mogą być całkowicie prostowane jak przy skoku wdal z rozbiegiem — z powodu zbyt małego pędu). Jednocześnie ręce szarpią do tyłu. Ruch ten powoduje wypchnięcie ciała jeszcze o parę centymetrów naprzód w chwili lądowania — poz. 6-ta (w pozycji kucznej) ręce wyrzucamy do przodu, by uniknąć przewrócenia się wtył.

Ćwiczenia przygotowawcze: 1) skoki obunóż wprzód. Konkurs — kto w 10 skokach pod rząd osiągnie maximum odległości; 2) a) półprzysiad — ręce do tyłu, b) energiczny wyskok wgórę, silne wygięcie tułowia, ręce i nogi do tyłu, c) zeskok w pozycji kucznej. Ćwiczenie wykonywamy w miejscu.

Rekord światowy skoku wdal z miejsca dla kobiet wynosi 2 m. 50 cm. i należy do miss Rice — Ameryka — r. 1926. Rekord polski wynosi 2 m. 30 cm., ustanowiła go p. Miłobędzka (AZS. Warszawa).

Przeciętny wynik, który każda kobieta winna osiągnąć — waha się od 1.80 cm. — 200 cm.

H. Jabłczyńska.



Schemat skoku wdal z miejsca.



Panie z „Rodziny Wojskowej" gorliwie uprawiają sport hippiczny.

PRACA „RODZINY WOJSKOWEJ"

NA FOLU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Panie zorganizowane od trzech blisko lat w stowarzyszeniu „Rodzina Wojskowa", do którego należą żony oficerów i podoficerów naszej armji, jako jedno ze swych pierwszych zadań postawiły wychowanie fizyczne swych członkiń i ich dzieci.

Praca w tym kierunku bardzo szybko przybrała realne kształty i stanęło do niej odrazu 70 członkiń.

Już na pierwszem zebraniu sprecyzowano sobie cel swej pracy, jako szerzenie wśród członkiń „Rodziny Wojskowej" racjonalnego poglądu na sprawę wychowania fizycznego oraz danie im praktycznej możności pracy nad podniesieniem kultury cielesnej własnej i ich dzieci przez odczyty z dziedziny sportowej, przez organizowanie wzorowych lekcyj gimnastyki, konnej jazdy, pływania, tworzenie grup, uprawiających wspólnie gry ruchowe, wycieczki i t. p.

Nowopowstała Sekcja Sportowa już w marcu 1925 r. zaczęła propagandę wśród członkiń od odczytów z dziedziny wychowania fizycznego i jako pierwszy dział praktyczny zorganizowała konną jazdę, której instruktorami zostali oficerowie 1 pułku szwoleżerów. Amazonek zgłosiło się około 30.

W jesieni r. 1925 Zarząd Sekcji przystąpił do zorganizowania gimnastyki. Na lekcje, które prowadzą instruktorzy kpt. Gross i p. Szelestowski, uczęszcza 50 członkiń.

Konna jazda, najpomyślniej rozwijająca się od początku istnienia Sekcji, doprowadziła do szeregu zwycięstw członkiń Sekcji na konkursach hippicznych.

Dnia 20 lutego 1927 r. na konkursie w Wyższej Szkole Wojennej drugą nagrodę w postaci srebrnego puharu M. S. Wojsk. zdobyła p. Marja Zwierzchowska, a p. Szydłowska — wstęgę honorową.

Dnia 3 marca r. b. na konkursie w 1 pułku szwoleżerów 2-ga nagroda przypadła w udziale p. Juchniewiczównie, 3-cia zaś — p. Kucińskiej.

Dnia 27 marca r. b. pierwszą nagrodę uzyskała p. Kucińska, drugą — p. Juchniewiczówna.

Dnia 8 kwietnia r. b. na konkursie imienia Prezydenta Rzplitej puhar srebrny, stanowiący pierwszą nagrodę, zdobyła p. Zapolska.

Dnia 10 kwietnia r b. drugą nagrodę uzyskała p. Juchniewiczówna, p. Jaroszewiczowa — wstęgę honorową.

We wszystkich tych konkursach członkinie „R. W." wykazały taką klase jazdy i tyle brawury, że postanowiono, by wzięły udział w konkursach międzynarodowych.

Stawały do konkursów tych pp. Juchniewiczówna, Zwierzchowska, Kucińska i Zapolska w jeździe indywidualnej i do konkursu parami.

Od początku istnienia Sekcji uprawiany był także tennis na kortach 36 p. p., potem na korcie w budynku wojskowym na Nalewkach.

Zapoczątkowano naukę pływania na plaży miejskiej, następnie w Wojskowym Klubie Wioślarskim.

Wycieczek wspólnych z powodu trudności materjalnych jak również zajęć zarobkowych i domowych na większą skalę nie organizowano. Jednakże corocznie kilka członkiń Sekcji uprawiało wspólnie turystykę tatrzańską.

Kilka członkiń Sekcji ukończyło w r. 1926 kurs automobilizmu, narazie jednak sport ten nie znalazł szerszego zastosowania.

Prócz odczytów na zebraniach miesięcznych Sekcji członkinie wygłaszają opracowane przez siebie referaty.

Jednem słowem, jak na młode stowarzyszenie, ten dział pracy w Kole Warszawskiem „Rodziny Wojskowej" wykazuje ogromne ożywienie, dzięki niezmordowanym zabiegom kierowniczek swoich w osobach: przewodniczącej Sekcji Sportowej, p. Biskupskiej, i jej zastępczyni, p. Zapolskiej.

Sport w „Rodzinie Wojskowej" nie ogranicza się tylko do Sekcji Warszawskiej, coraz częściej bowiem dochodzą nas wiadomości, że i prowincja ruszyła się w tym kierunku, np. w Hrubieszowie młode amazonki z Sekcji Sportowej stawały już do pułkowego konkursu hippicznego.

J. D. W.

PRZYGOTOWANIA PRZEDOLIMPIJSKIE



Ćwiczenia uczestniczek kursu przedolimpijskiego w Warszawie.

We wszystkich krajach wre praca przygotowawcza do mających się odbyć w lipcu 1928 r. igrzysk olimpijskich. Po raz pierwszy mają wziąć w nich udział kobiety lekkoatletki. A więc i one biorą się do pracy, zarówno zagranicą jak w Polsce.

Polski Związek Lekkoatletyczny myśli o naszych paniach. Po obozie przedolimpijskim w Poznaniu była narazie dłuższa przerwa w pracy wspólnej — każdy musiał zająć się sobą indywidualnie. Trudności z uzyskaniem odpowiedniej sali odwlekały zorganizowanie dalszych kursów. Wreszcie po długich staraniach udzielono dla grupy olimpijskiej wspaniałej sali w miejskiej szkole powszechnej na Ochocie. „Tu można faktycznie pracować" wyraził się trener olimpijczyków — Klumberg — sala duża, gorące prysznice przy szatniach. Gimnastyka dla pań trwa już przeszło miesiąc i odbywa się 3 razy tygodniowo pod kierunkiem Klumberga.

Na gimnastykę oprócz wyznaczonych 8 zawodniczek (Konopackiej, Grabickiej, Czaikowskiej, Schabińskiej, Kobielskiej, Rokoszanki, Wieczorkiewiczówny i Woynarowskiej) dopuszczono czynne lekkoatletki ze wszystkich klubów; liczba ogólna ćwiczących nie może jednak przekroczyć 20.

Bardzo to słuszna myśl, dlaczego bowiem mają być upośledzone zawodniczki, nie ustępujące pod względem wyników wyznaczonej grupie, lecz niemające szans na wyjazd na Olimpiadę jedynie ze względu na brak konkurencyj przez nie uprawianych. Gorzej, że wśród tych ostatnich widzimy lekkoatletki początkujące lub takie, które, zdawałoby się, z lekką atletyką już kontakt zerwały.

Gimastyka jest prowadzona bardzo ciekawie; — jest to metoda odrębna, oparta na własnej pracy i spostrzeżeniach. Prowadzona jest w zawrotnem tempie, wytrzymać ją mogą naprawdę jedynie osoby wszechstronnie wyćwiczone. Żaden mięsień nie jest pozostawiony w spokoju, wszystkie muszą pracować i to bardzo intensywnie, aż do zmęczenia. Ćwiczenia następują szybko, jedno po drugiem, każde od 10 do 40 razy, na każdej lekcji jest pewna inowacja.

Gimnastyka zaczyna się od marszu, który zaraz przechodzi w miekki bieg, około 2 minut, potem sprint i znowu bieg — kilka razy. Następnie w kolumnie ćwiczebnej Klumberg stosuje cały szereg ćwiczeń na poszczególne mięśnie, np. wymachy, praca rąk przy biegu, przysiady, podskoki, t. zw. skakanka — jednoczesna praca rąk i nóg w pozycji leżącej, bieg, nożyce i t. p. poza tem skłony, obroty tułowia, marsz ze skretami, szereg ćwiczeń na drabinkach, rzuty ciężkiemi piłkami, na zakończenie trochę koszykówki, po której lekki bieg i marsz. Po każdem bardziej forsownem ćwiczeniu stosowane są ćwiczenia rozluźniające mięśnie.

Po gimnastyce wymagany jest ciepły prysznic, prócz tego raz na tydzień konieczna łaźnia, bez której, zdaniem Klumberga, organizm tak ciężkiej pracy zimowej wytrzymaćby nie mógł, zwłaszcza przy raz w tygodniu tylko stosowanym masażu.

Ciekawe będą rezultaty tej pracy — jak znaczną poprawę wyników przyniosą? Panie nasze są chętne i solidnie wzięły się do pracy, której plon musi być obfity.

Wu.

SPORT W AMERYCE

Dn. 6 b. m. odbyło się w PUWF zebranie, na którem gen. Rouppert mówił o rozwoju sportów w Ameryce.

Specjalną uwagę zwrócił prelegent na uniwersytety, których organizacja w dziedzinie prac wych. fiz. tak bardzo odbiega od naszych stosunków.

Tak więc np. New York Columbian University posiada 3 pływalnie (1 dla kobiet, 2 dla mężczyzn) i dostateczną ilość hal gimnastycznych, boisk i parków. W innej uczelni tego samego miasta, w College of the city of New York jest duża pływalnia i olbrzymia hala gimnastyczna. Pływanie jest obowiązkowe. Na 3-cim semestrze każda studentka zostaje poddana próbie pływackiej: musi przepłynąć 100 stóp (31 metrów). Jeżeli próba nie powiedzie się, studentka zostaje wydalona z uniwersytetu i może być przyjęta dopiero wtedy, gdy tę sprawność osiągnie.

Nie należy sądzić, że rozwój wychowania fizycznego i sportów wpływa w jakikolwiek sposób ujemnie na przebieg studjów. Przeciwnie! Do akademickiej reprezentacji sportowej dostać się może tylko taki student, który jest w porządku ze swemi studjami, co musi być odpowiednią adnotacją stwierdzone.

W Uniwersytecie Harvard w Bostonie całe życie sportowe skupia się na wielkim stadjonie, który daje takie dochody, że pokrywają one całkowicie wszelkie wydatki związane z wychowaniem fizycznem.

Każdy student, wstępując na uniwersytet, zostaje poddany badaniu lekarskiemu. Specjalną uwagę zwraca się tu na dobrą postawę. Przyjęto cztery kategorje postaw: a, b, c, d. Że młodzież amerykańska pod względem rozwoju fizycznego pozostawia jeszcze wiele do życzenia, świadczy statystyka badania z 1926 r. Postawy a (dobra) — 2,6 proc., b — 20,8 proc., c — 49,8 proc. i d — 26,6 proc. Po sześciu tygodniach systematycznych ćwiczeń prawie wszyscy z kategorji d przechodzą do c.

Każdy student w ciągu pierwszego roku musi przez 3 godziny tygodniowo uprawiać dowolny sport. Kierownictwo uniwersytetu wychodzi z założenia, że wystarczy roczny przymus, aby zachęcić młodzież na przyszłość do sportu. Jeżeli student w ciągu tego pierwszego roku szkolnego opuści więcej, niż 15 godzin ćwiczeń, przymus uprawiania sportu rozciąga się na drugi rok.

Do poszczególnych sportów są specjalni trenerzy. Że dla ćwiczeń kobiet są trenerki, nie potrzebuję dodawać, bowiem w kraju tym nie widział gen. Rouppert ani jednego zespołu kobiecego, ćwiczonego przez mężczyznę.

W.

ZBIERAJCIE NA KOBIECY FUNDUSZ OLIMPIJSKI

W numerze poprzednim pisma naszego zainicjowaliśmy zbiórkę na kobiecy fundusz olimpijski.

Inicjatywa nasza spotkała się z wielką życzliwością świata kobiecego. Już w numerze dzisiejszym wyszczególniamy pierwsze złożone ofiary, wiemy jednak o całym szeregu list składek organizowanych w poszczególnych środowiskach sportowych i szkolnych.

Zwracamy się z apelem do sportowych klubów i sekcyj kobiecych, aby rozpoczęły jak najśpieszniej działalność około powiększenia zainicjowanego przez nas funduszu. Najdrobniejsze ofiary złożą się na poważną całość. Wzywamy również kółka młodzieży szkolnej, aby w swoim zakresie organizowały listy składek.

Dotychczasowa lista ofiar przedstawia się, jak następuje: Grażyna zł. 25, dr. Z. Zabawska - Domosławska zł. 25, H. Olszewska zł. 25, Warszawski Klub Wioślarek zł. 25, Administracja „Startu" zł. 9.

Ofiary składać można w PKO konto Nr. 15287 lub w Administracji „Startu" w godz. 10 — 3 pp.

NADESZŁA ZIMA

Pierwsze śniegi uprzytomniły nam, że wchodzimy w nowy sezon, w piękną sportową zimę.

Przeklinana, przez wielu znienawidzona, zima dla sportowca jest źródłem wielu nowych radości.

Przedziwny urok, jaki w sobie kryje otulona w zimowy płaszcz przyroda, rzeźwe mroźne powietrze, najjaśniejsze, najpiękniejsze słońce — działają na organizm tak dziwnie, że niesposób nie czuć jakiejś śpiewnej wesołości, prostej radości życia. Dlatego do narciarstwa nie można stosować zwyklej miary. Wartość narciarstwa ocenić można przedewszystkiem tą cichą radością serca, jaką w nas budzi.

Narciarstwo polskie z roku na rok tężeje, rozrasta się żywiołowo. W pierwszym szeregu kroczą nasze narciarki, których triumfy oglądała cała Europa. Czy to będą niezwykłe popisy „pani Eli" Ziętkiewiczowej w Luchon Superbagnères, czy zdobyte przez p. Loteczkową mistrzostwa Francji, Austrji i Czech, czy też krajowe sukcesy fenomenalnej góralskiej dziewczyny, Staszel Polankowej, wszędzie widzimy, że Polki w narciarstwie są niepokonane. Jedynie groźne konkurentki skandynawskie nie ukazują się na zawodach kontynentu, nie możemy więc ocenić ich klasy i porównać z naszemi „niezwyciężonemi".

Narciarstwo wbrew temu, co o niem mówią, nie jest sportem specjalnie drogim, sportem jednostek wybranych. Wystarczy zimą popatrzyć, jak to na Podhalu na własnej roboty nartach „śmigają" góralskie dzieciaki, aby przekonać się, że narciarstwo jest sportem demokratycznym, powszechnym.

Uprawiać je można wszędzie, gdzie jest „parę morgów" śniegu, leżącego na lekko pofałdowanych wzgórzach. W Polsce na brak terenów uskarżać się nie można. Mamy wszak piękne Podkarpacie z cudnem Podhalem i dzikiemi Gorganami. Całe województwo kieleckie, zupełnie przez narciarzy nie wykorzystane, czeka z tysiącem nieodkrytych jeszcze miejscowości.

Na północy pojezierze Litewskie, ze stolicą tamtejszego narciarstwa, Wilnem. Wreszcie Pomorze, obfitujące w piękne tereny w okolicach Kartuz.

Nawet w naszej Warszawie dla narciarzy znalazło się drobne azylum na Bielanach i w Jabłonnie. I choć gorzej jest ze śniegiem, przecie zawsze kilka tygodni do roku śnieg czeka na tych, co szukają zdrowia i radości.

Dzięki klubom narciarskim, które wypożyczają sprzęt swym członkom, każda z pań ma możność zaznajomienia się z białą sztuką prawie bez kosztów. Dla tych, co mogą poświęcić więcej czasu, kluby organizują kursy i wycieczki tak na miejscu jak i w stolicach narciarstwa: Zakopanem, Krynicy, Sławsku czy Worochcie.

Zima i śnieg czekają.

Tonny.

LEKKA ATLETYKA
W ŚWIECIE ROBOTNICZYM

W roku bieżącym lekka atletyka kobieca w robotniczych klubach poczyniła duże postępy. Na czoło polskich zespołów wybiła się bezapelacyjnie młoda, bo zaledwie dwa lata istniejąca sekcja lekkoatletyczna warszawskiej „Skry".

Członkinie „Skry" na Międzynarodowym Zlocie Robotniczym (w czerwcu b. r.) okazały się dla współzawodniczek bezkonkurencyjne i pozajmowały prawie wszystkie pierwsze miejsca w konkurencjach, licznie obstawionych przez robotnicze kluby z całej Polski.

To też wszystkie polskie rekordy robotnicze znajdują się w rękach „Skry", z wyjątkiem jednego (skok wdal), należącego do „Sarmaty".

Najlepsze polskie robotnicze wyniki w lekkiej atletyce kobiecej przedstawiają się następująco: (w nawiasach dla porównania podajemy robotnicze rekordy światowe).

Biegi: 60 m. — Sosińska (Skra) — 9,1 s. (rek. św. 7,7 s.); 100 m. — Tomczykówna (Skra) — 15,1 s. (rek. światowy 12,6 s.); 250 m. — Tomczykówna czas 43,4 s. (rek. św. 35,8 s.); 800 m. — Witkowska (Skra) — 3 : 2,8 (rek. św. 2 : 34 s.).

Skok wdal — Gawrońska (Sarmata) — 4 m. 15 cm. (rek. św. 5 m. 20 cm.).

Skok wzwyż — Jabłońska i Marciniakowa (Skra) obie po 1.20 cm. (rek. świat. 1,44 cm.).

Rzut dyskiem — Żychowska (Skra) — 23 m. 88 cm. (rek. św. 24 m. 17 cm.).

Rzut oszczepem — Mazurkiewiczówna — 19 m. 12 cm. (rek. św. 31,95).

Pchnięcie kulą — Żychowska — 7 m. 86 cm. (rek. św. 9,31).

Jak widać z powyższego zestawienia, jeszcze dość daleko polskim robotnicom do zagranicznych koleżanek.

Wziąć jednak należy pod uwagę fakt, że światowe rekordy robotnicze są lepsze naogół od naszych rekordów państwowych.

W roku bieżącym dokonano dużego postępu w pracy kobiecej robotniczych klubów sportowych. Niewątpliwie postęp dokonywać się będzie coraz szybciej i doskonalej.

Sprawie sportu dla kobiet pracujących fizycznie poświęcimy szereg artykułów ze względu na wielką jej doniosłość.

SPROSTOWANIE.

W Nr. 17 „Startu" wkradły się następujące pomyłki drukarskie:

W artykule p. t. „Z pobytu Dalcroze'a w Polsce" w pierwszym wierszu winno być nie „25" lecz „15 lat minęło" i t. d., oraz w wierszu 11-ym zamiast „diosymetryczne" winno być — „dyssymetryczne".

ARCHITEKTURA A SPORT

Zdawaćby się mogło na pierwszy rzut oka, że zestawienie słów w nagłówku jest zupełnie przygodne, że sport z architekturą nic nie ma wspólnego. W ten sposób sądzi olbrzymia większość już nie tylko przeciętnej publiczności, lecz nawet fachowców architektów i budowniczych, którzy wszak interesować się powinni każdą nową dziedziną życia, stwarzającą nowe zagadnienie architektoniczno - konstrukcyjne. A sport, ta już dzisiaj olbrzymia dziedzina działalności ludzkiej — wprost naprasza się jako temat do potężnych, monumentalnych rozwiązań dla współczesnej twórczości architektonicznej.

Dla architekta może być rzeczą obojętną z punktu widzenia fachowego, że koniec XIX i początek XX wieku wysunął zagadnienie kultury fizycznej, że sport zjednoczył już pod swemi znakami wszystkie pięć części świata, — lecz nie wolno mu zapominać o tem, że ten świat kultury fizycznej potrzebuje dla swych celów najróżnorodniejszych i licznych urządzeń budowlanych, których szczęśliwe i trafne skonstruowanie obyć się nie może bez specjalisty architekta. Siedziby klubowe z uwzględnieniem sal treningowych, gimnastycznych oraz specjalnych urządzeń sportowych, przystanie, pływalnie kryte i otwarte z trybunami, szatniami i t. p., kryte tory kolarskie, hale tennisowe, domy sportowe, posiadające pod swym dachem wszelkie możliwe urządzenia sportowe łącznie z basenem do pływania, bieżnią i torem kolarskim, wreszcie olbrzymie stadjony reprezentacyjne — oto najważniejsze typy budowli, niezbędnych dla sportu.

I przyznać trzeba, że estetyczne a zarazem dogodne w użytkowaniu rozwiązanie któregokolwiek typu sportowego urządzenia nie należy do zbyt łatwych. Aby dać rzecz dobrą, trzeba wiedzieć czem jest sport, w jakich warunkach żyje, jak się przejawia, czem jest widowisko sportowe danej gałęzi sportu, jakim duchem owiane są poczynania sportowe. Tutaj nie dość być zdolnym architektem; trzeba prócz tego wczuć się w duszę i potrzeby sportu, gdyż w przeciwnym razie dzieło pozostanie bezduszną konstrukcją, formą bez wyrazu, jak dochodowy dom warszawski z końca zeszłego wieku. Hala gimnastyczna nie może przypominać hali targowej, budynek klubu sportowego — jaskini gry karcianej, a stadjon cyrku. Z samych form budynku powinniśmy przeczuć, iż jest to przybytek sportu — tej dziedziny słońca, powietrza, ruchu i siły.

Lat temu dwadzieścia zagadnienie budownictwa sportowego w Polsce byłoby dyskusją czysto akademicką. Lecz obecnie jest to temat niezmiernie aktualny i życiowy, którym warto się zająć. Z jednej bowiem strony sport polski potężniejący z dnia na dzień domaga się już i domagać się będzie w coraz większym stopniu bardzo obszernych prac nad zabudowaniem urządzeń sportowych, z drugiej zaś strony, w roku przyszłym odbędą się w Amsterdamie Igrzyska IX Olimpjady, na której urządzona będzie wystawa i konkurs architektury sportowej.

1927 r.

ROCZNIK STARTU

za cenę 7 zł.

wysyłamy po wpłaceniu należności na konto w P. K. O. 14558.

Wychowanie Fizyczne

Miesięcznik poświęcony higjenie szkolnej i wychowawczej oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Związku Harcerstwa Polskiego i innych instytucyj i zrzeszeń.

Sekretarjat Redakcji i Administracja: Poznań 3, Park Wilsona.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20.

Warunki przedpłaty: rocznie 10 zł., półrocznie 5 zł., jeden zeszyt 1 zł. Komplet R. I—IV bez kilku wyczerpanych num. 50 zł.

„NARÓD I WOJSKO"
DWUTYGODNIK
ukazuje się 1 i 15 każdego miesiąca
pod redakcją
WŁADYSŁAWA LUDWIKA EVERTA
Cena gr. 10.
Żądać w kioskach i koszykach.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 50; 1/8 kol. zł. 30.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 3 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.